すこやかレディースクリニック NEWS No.28

2013 年 8 月

短冊に願いをこめて

見た目も涼しげな七夕かざりを、今年は院内４ヵ所でご覧いただきました。短冊には「やさしいお兄ちゃんになれますように」「お母さんに赤ちゃんができますように」「赤ちゃんが元気に生まれますように」などなど。願いがこもった短冊を飾りました。みなさんの願いが叶いますように・・・

鶴岡工業高校にて…

梅雨明けが待ち遠しかった７月 18 日。今年も鶴岡工業高校にお招きいただき、２年生を対象に院長が講演しました。この世に生まれてくることができて、日々健康に過ごしていることのありがたさや、子どもができること、育てることの責任、高校生の妊娠・出産についてでした。どんな思いで聞いてくれたでしょうか？

今回より連載開始♪

パーサー大友のプチアロマレッスン

・・・ Lesson1　残暑を乗りきるためには ・・・

夏は暑さによって体も心も疲れがちですね。「だるい」「元気がない」といった小さな不調は秋に疲れを持ち越さないためにもアロマテラピーを活用してみてはいかがでしょう。ここで、夏バテで多くみられる症状別におすすめの精油と使い方を紹介します。

●暑さで睡眠不足●

［ラベンダー・アングスティフォリア］

神経を鎮静させ、自律神経のバランスを調整する成分を含んでいます。
ティッシュに１滴垂らし、枕元に置いてみてください。

●食欲が落ち気味の時●

［レモン］

胃腸の働きを高める成分を含んでします。
ハンカチに１滴垂らして嗅いでみてください。外出先でも使えます。また、消化促進作用によって、吐き気・胸やけ・つわりの際にもよく使われます。

●暑さでやる気が起きない時●

［ペパーミント］

メントールは中枢神経の刺激と鎮静両方の作用をもち、心・体・精神に活力を与えてくれる成分を含んでいます。ディフューザー（撹はん器・加湿器など）で香らせたり、ハンカチに１滴落として携帯してみましょう。

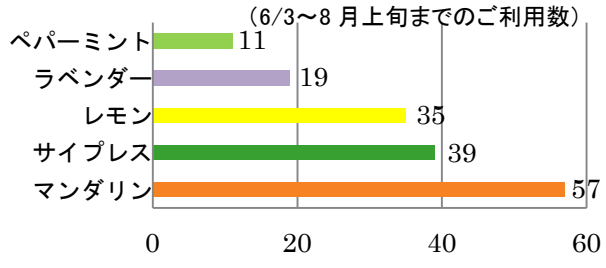
●日焼けした時●

［ラベンダー・アングスティフォリア］

肌にやさしいラベンダーで肌をいたわりましょう。バスタブに 2~3 滴入れ、よくかき混ぜて入浴します。ひどい日焼け等で炎症を起こしている時は控えて下さい。また、追い焚きも避けて下さい。

すこやかで人気の精油は・・・

（6/3~8 月上旬までのご利用数）

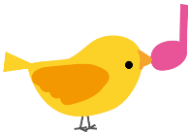


アロマテラピーは医療ではありません。また、精油は医薬品ではないことをご理解の上、使用の際には製品の取扱説明書や注意事項を読み、正しくお使い下さい。特に妊娠中の方をはじめ、健康状態で気になる事や医療機関で治療中の方は必ず医師や専門家に相談の上、安全にお使い下さい。

AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター
大友　由子

すこやかの厨房より

豚肉の竜田揚げ甘辛おろしのせ



残暑に負けないために、豚肉を積極的に食べましょう。
豚肉には、疲労回復に役立つビタミン B1 がいっぱい！すき焼のたれを使うことによって、大根おろしがほんのり甘くなりお子さんも大喜び！

材料～４人分

～～～～～～～～～～～～～～

豚ロースしょうが焼き用肉	…４００ｇ
すき焼のたれ	…大さじ４
酒	…大さじ２
片栗粉、揚げ油	
大根　すりおろす	…１０cm
青じそ　みじん切り	…４枚
みょうが　みじん切り	…４個
すき焼のたれ	…大さじ４

作り方

❶　豚肉は３cm幅に切る。ボウルに入れ、酒、すき焼のたれと混ぜ合わせる。大根おろしはざるにのせて自然に水きりし、A と混ぜ合わせておく。

❷　①の豚肉の汁けをきって片栗粉をうすくまぶしつける。フライパンに揚げ油を高さ１cm入れて高温（約１８０度）に熱し、３～４分カラリと揚げる。

❸　②を器に盛り、①の大根おろしをかける。

新スタッフ紹介

調理師　渡邉　智里

6 月 8 日から厨房で働かせていただいております渡邉智里と申します。まだまだ分からない事がたくさんありますが、1 日でも早く仕事に慣れ、みなさんに喜んでいただけるような料理を提供出来るように頑張りたいと思います。ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願い致します。

看護師　番場　久美

6 月 26 日からお世話になっています看護師の番場久美です。14 年間のブランクがあり、産婦人科も初めてなので分からないことが多く緊張の毎日です。色々と勉強させて頂き、早く皆様のお役にたてるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

保育士　伊藤　圭子

8 月から保育士としてキッズルームで働いている伊藤圭子です。16 年間保育士をしてきて産婦人科で働くのは初めてです。環境は変わりましたが職種は同じ！今までの経験を活かし、お母さんたちが安心してお子さんを預けて行けるような場所にしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

すこやかレディースクリニック
鶴岡市東原町 19-27　Tel:0235-22-8418　夜間急患 Tel:0235-29-6867
ホームページ　http://www.sukoyaka.net/